

游遍天下美景 尝遍天下美食

SINOMAPS
PRESS
中国地图出版社

新版

食物的美味 历史的味道
人情的味道 故乡的味道

舌尖上的中国

美食之旅



在快乐的旅行途中，品味舌尖上的中国，感受浓郁的饮食文化

如果有一天，你决定背上背包去旅行，带上《舌尖上的中国美食之旅》出发吧。它给你带来的不仅是品味美食之旅，更是一次文化探寻之旅。



中国地图出版社

舌尖上的中国



美食之旅



在快乐的旅行途中，品味舌尖上的中国，感受浓郁的饮食文化



中国地图出版社

图书在版编目(CIP)数据

舌尖上的中国美食之旅 = Gourmet Tour of China /
中国地图出版社编著. -- 北京: 中国地图出版社,
2016.5

ISBN 978-7-5031-7792-7

I. ①舌… II. ①中… III. ①饮食-文化-中国
IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第090329号

主 编: 李 奇
责任编辑: 梁 华
计算机制作: 范勇刚 武周芳
版式设计: 东至亿美
审 订: 杨守一

舌尖上的中国美食之旅

编 著 中国地图出版社
北京新时代信息咨询有限公司

出版发行 中国地图出版社

社 址 北京市西城区白纸坊西街3号

邮政编码 100054

网 址 www.sinomaps.com

印 刷 北京盛通印刷股份有限公司

经 销 新华书店

成品规格 170mm × 240mm

印 张 32

版 次 2016年5月第1版

印 次 2016年5月北京第1次印刷

印 数 0001-6500

定 价 68.00元

书 号 ISBN 978-7-5031-7792-7

审 图 号 GS (2015) 64号

本图册中国国界线系按照中国地图出版社1989年出版的1:400万《中华人民共和国地形图》绘制
咨询电话: 010-83493066 (编辑)、010-83493029 (印装)
010-83543956 (销售)、010-83493015 (销售)

致读者

由于中国幅员辽阔，民族众多，地理环境、文化风俗差异较大，使得各地的饮食习俗千姿百态。风味各异的各种菜系往往使人眼花缭乱，有的酸辣，有的甜咸，有的麻辣，有的鲜香，美食品种数不胜数。为此，编者为广大游客、“吃货”朋友们量身打造出《舌尖上的中国美食之旅》一书，旨在将各地的特色美食挖掘出来，让读者每到一地旅行，便会通过阅读此书，对当地的饮食文化、风土人情有更深入的了解，在欣赏美景的同时，也享受一次馋涎不止的美食之旅。

本书内容主要包括全国各地饮食概况、特色美食介绍，以及美食街、小吃夜市、特色餐馆推荐等饮食信息；同时，还配有全国34个省、自治区、直辖市交通旅游图及旅游攻略等；深度挖掘当地关于“吃”的文化、典故、历史传说等，以增加可读性、趣味性。书中详细介绍了每个地方的特色菜、传统菜、野味时蔬菜品、特色小吃等，图文并茂，信息量大，实用性强。本书将美食与旅游完美结合，是一本了解中国饮食文化的小百科，让您足不出户，就可以走遍中国，“吃”遍中国，品尽天下美食。

《舌尖上的中国美食之旅》是旅游爱好者和“吃货”朋友们出行必备的手册，书中不仅介绍了众多中华经典美食的独有风味和鲜明特色，还追溯了它的历史渊源，让读者感觉到的不仅是食物的美味，还有历史的味道、人情的味道、故乡的味道。我们希望，这本书带给读者的不仅是品味美食之旅，更是一次文化探寻之旅。

一册在手，走遍中国，“吃”遍中国
品味舌尖上的中国，感受深厚的中华饮食文化。

本书的编辑人员经过大量的工作，整理出各地有关美食与旅游的信息，一一呈现给读者。由于全国各地城市不断进行规划建设，改造工程不断，一些美食街、夜市、酒楼也在迁址之中，而新开的餐馆及创新菜品如雨后春笋，遍地开花，一时未能囊括其中，还望读者谅解。本书在出版之前，虽已进行了认真的核对，但仍不免有错漏之处，恳请读者不吝赐教，以便再版时更正完善。

舌尖上的大兴安岭····· 101
 红烧猴头蘑/全鹿宴/红烧细鳞鱼/毛尖蘑/烧狗鱼
 舌尖上的绥化····· 102
 傻柱子冷面/王才那杀猪菜/海伦锅包肉/砂锅焖狗肉
 舌尖上的伊春····· 103
 炆蕨菜/山蘑炖山鸡/美溪“三股流”血肠/山珍野味宴/烤全兔/狍肉烩萝卜/蜜汁鹿肉/焖猫肉/香炸鹌鹑/油豆角焖肉
 舌尖上的黑河····· 105
 苏波汤/五大连池矿泉水/矿泉水/大豆腐和干豆腐/豆瓣原汁大马哈鱼/拌生鱼
 舌尖上的双鸭山····· 106
 炖山珍/开江鱼

◆舌尖上的上海 | 107

上海市交通旅游图····· 108-109
 舌尖上的上海····· 110
 上海十大名小吃/小绍兴白斩鸡/七宝糟肉/朱家角扎肉/蜜汁火方/糟钵头/枫泾丁蹄/草头圈子/八宝鸭/排骨年糕/南翔小笼包/蟹壳黄/生煎包/灌汤包

◆舌尖上的江苏 | 113

江苏省北部交通旅游图····· 114-115
 江苏省南部交通旅游图····· 116-117
 舌尖上的南京····· 118
 美人肝/松鼠鱼/凤尾虾/蛋烧卖/南京鸭肴/秦淮八绝/鸭血粉丝汤/南京盐水鸭/如意回卤干
 舌尖上的苏州····· 120
 苏州十大特色小吃/苏式八大招牌菜/阳澄湖大闸蟹/常熟叫化童鸡/松鼠鳜鱼/藏书镇羊肉
 舌尖上的无锡····· 122
 三凤桥酱排骨/油面筋/小笼馒头/太湖大闸蟹/酒酿棉子圆/惠泉黄酒/母油船鸭/方糕
 舌尖上的镇江····· 123
 镇江饮食“三怪”/蟹黄汤包/鸭血粉丝汤/京江脐/东乡羊肉宴/长江三鲜/丹阳封缸酒
 舌尖上的扬州····· 125
 十大名点/十大名菜/十佳特色小吃/十佳风味小吃/五大冷菜/五大素菜/五大甜菜/三丁包子/油炸臭豆腐/翡翠烧卖/千层油糕/清蒸蟹粉狮子头/扒烧整猪头/拆烩鲢鱼头/扬州炒饭/三套鸭/扬州煮干丝
 舌尖上的泰州····· 127
 黄桥烧饼/靖江蟹黄汤包/泰州梅兰宴/靖江肉脯/宣堡小馄饨/刁铺羊肉/中庄醉蟹/靖江河豚/溱湖八鲜宴
 舌尖上的徐州····· 129
 羊方藏鱼/纪妃伴龙颜/东坡回赠肉/徐州三鲤/鼋汁狗

肉/樊吟犬鼋宴/项羽鸿门宴/霸王别姬/鱼汁羊肉/梁王鱼

舌尖上的淮安····· 131
 十三香小龙虾/平桥豆腐/白汤乌/朱坝小鱼锅贴/金沟三绝/淮安茶馓/淮扬狮子头

◆舌尖上的浙江 | 133

浙江省北部交通旅游图····· 134-135
 浙江省南部交通旅游图····· 136-137
 舌尖上的杭州····· 138
 宋嫂鱼羹/西湖醋鱼/叫化童鸡/龙井虾仁/西湖莼菜汤/东坡肉/葱包桧/莼羹鲈脍/炸响铃
 舌尖上的绍兴····· 140
 西施豆腐/清汤越鸡/霉干菜烧肉/糟鸡/醉蟹/绍兴老酒/茴香豆
 舌尖上的宁波····· 142
 宁波十大名菜/宁波十大名点/冰糖甲鱼/宁波臭菜/雪菜大汤黄鱼/宁波汤圆/溪口千层饼
 舌尖上的金华····· 143
 金华夜煲/金华酥饼/金华火腿/蜜汁火方/金华汤包/八宝香肚/兰溪鸡子馃/兰溪豆黄饼/东阳童子鸡蛋/东阳沃面/永康麻糍
 舌尖上的温州····· 145
 三丝敲鱼/爆墨鱼花/锦绣鱼丝/炒粉干/矮人松糕/灯盏糕/长人馄饨/凤尾鱼/跳跳鱼/雁荡山八大名菜/雁荡山小吃
 舌尖上的衢州····· 146
 衢州麻饼/衢州“三头一掌”/高家萝卜丝/不老神鸡/毛豆腐/龙游米糊/烂柯山鱼宴
 舌尖上的嘉兴····· 148
 文虎酱鸭/五芳斋粽子/南湖菱/南湖船菜/平湖糟蛋/西塘八珍糕/乌镇姑嫂饼/送子龙蹄
 舌尖上的湖州····· 149
 周生记馄饨/丁莲芳千张包子/张一品酱羊肉/白扁豆/湖羊/百鱼宴/安吉百笋宴/长兴爆鳝
 ◆舌尖上的安徽 | 151
 安徽省北部交通旅游图····· 152-153
 安徽省南部交通旅游图····· 154-155
 舌尖上的合肥····· 156
 合肥四大名点/李鸿章大杂烩/曹操鸡/包公鱼/庐州烤鸭/怀胎鱼
 舌尖上的滁州····· 157
 天长雪片糕/酥笏牌/凤阳酿豆腐/定远“桥尾”/红烧梅白鱼
 舌尖上的池州····· 158
 阮桥板鸭/深渡包袱/腊八豆腐/九华山素斋/九华素饼



舌尖上的黄山····· 160
 黄山小吃/黄山名点/臭鳃鱼/虎皮毛豆腐/黄山河螺蛳/鱼咬羊/清蒸石鸡/问政山笋/风炖牡丹/红烧果子狸

舌尖上的宣城····· 161
 胡适一品锅/绩溪菜糕/玫瑰酥/泾县琴鱼干

舌尖上的六安····· 162
 六安酱鸭/天堂寨小吊米酒/蒿子粑粑/铜锣寨小河鱼

舌尖上的安庆····· 164
 安庆十大名菜/江毛水饺/墨子酥/迎江寺素菜/胡玉美蚕豆辣酱/桐城菜心耙

舌尖上的亳州····· 165
 小跑肉/牛肉馍/江集羊肉汤/老队长扒鸡/涡阳干扣面/穿心红辣萝卜/撒汤

舌尖上的淮南····· 166
 八公山豆腐宴/淮王鱼/寿县“大救驾”糕点/洛河豆饼/淮南牛肉汤/淮南小吃

舌尖上的芜湖····· 167
 送灶粑粑/蟹黄汤包/酒酿水子/无为板鸭

◆舌尖上的福建 | 169

福建省北部交通旅游图····· 170-171

福建省南部交通旅游图····· 172-173

舌尖上的福州····· 174
 福州五大名菜/福州“五碗”/福州风味小吃/佛跳墙/扁肉燕/鼎边糊/蛎饼/炒西施舌/福清光饼

舌尖上的南平····· 176
 八卦宴/幔亭宴/蛇宴/文公菜/九曲竹筏/胡麻饼/武夷山药膳

舌尖上的厦门····· 177
 厦门四大名小吃/厦门馅饼/炸五香/土笋冻/蚝仔煎/沙茶面/叶氏麻糕/同安封肉

舌尖上的泉州····· 179
 鱼仔粥/咸饭/面线糊/崇武鱼卷/土笋冻/特色主食/特色汤类/特色包子/特色素菜/特色荤菜/特色甜品/特色煎炸品

舌尖上的漳州····· 181
 漳州小吃/润饼/炒粿条/漳州卤面/豆干面粉/猫仔粥/马蹄酥/鸡子胎

舌尖上的宁德····· 183
 泥钉冻/锅边糊/红龟/福安光饼/气糕/鸳鸯面/海蛎包/周宁魔芋

舌尖上的龙岩····· 184
 汀州河田鸡/客家捆米饭/永定芋子包/客家捶圆/涮酒/客家擂茶/什锦/武平猪胆/长汀豆腐干/连城地瓜干/永定菜干/上杭萝卜干

舌尖上的莆田····· 185
 妈祖宴/莆田卤面/荔枝肉/炆肉/兴化米粉/西天尾扁食/鸡卷

◆舌尖上的江西 | 187

江西省北部交通旅游图····· 188-189

江西省南部交通旅游图····· 190-191

舌尖上的南昌····· 192
 南昌名菜/南昌风味小吃/三杯鸡/藜蒿炒腊肉/风味烤卤肉/南昌米粉/瓦罐煨汤/三杯狗肉

舌尖上的九江····· 193
 九江十大特色菜/九江风味小吃/浔阳鱼丝结/庐山石鸡/庐山石耳/庐山石鱼/湖口酒糟鱼/小担蒸子糕/修水哨子/小乔炖白鸭

舌尖上的景德镇····· 195
 冷粉/饺子粑/碱水粑/苦槠豆腐/清明粑/瓷泥煨鸡/鲢鱼煮豆冲/油墩

舌尖上的上饶····· 196
 上饶特色菜/上饶风味小吃/婺源荷包红鲤鱼/婺源野菜/婺源蒸菜/信州芋头牛肉/灯盏糕/弋阳扣肉/明太祖糟鱼

舌尖上的鹰潭····· 198
 黄袍拜君王/天师板栗烧土鸡/清炖石鸡/天师八卦宴/贵溪捺菜/龙虎苔菜/余江茄干/上清豆腐

舌尖上的吉安····· 199
 吉安冬酒/文山肉丁/峡江米粉/吉安六大名小吃/井冈山烟笋烧肉/永新“和子四珍”/全副套驾/万安玻璃鱼/井冈山红烧狗肉/井冈山炒石鸡

舌尖上的赣州····· 201
 仙人板/赣州三鱼/安远假燕菜/客家酿豆腐/红军焖鸭/赣南小炒鱼/荷叶包肉/黄元米果炒腊肉/兴国“四星望月”

◆舌尖上的山东 | 203

山东省西部交通旅游图····· 204-205

山东省东部交通旅游图····· 206-207

舌尖上的济南····· 208
 济南名菜/济南风味小吃/九转大肠/坛子肉/油爆双脆/奶汤蒲菜/糖醋黄河鲤鱼/油旋/甜沫

舌尖上的青岛····· 210
 青岛十大代表菜/青岛十大特色小吃/美达尔烤鱿鱼/崂山西施舌/青岛三鲜大包/酱猪蹄/海鲜小豆腐/海菜凉粉

舌尖上的烟台····· 211
 扒鱼福/八仙宴/蓬莱驴焖肉/烟台焖子/福山拉面/蓬莱小面/糖酥杠子头火烧/芙蓉干贝

舌尖上的威海..... 213
威海清汤/七珍煮羹/乳山喜饼/手扒对虾/红烧海螺

舌尖上的日照..... 214
日照野菜/京冬菜/烩乌鱼蛋/清蒸西施舌

舌尖上的泰安..... 215
泰山三美/泰安煎饼/泰山白糕/泰山驴油火烧/泰山赤鳞鱼/泰山豆腐宴/泰山野菜宴

舌尖上的济宁..... 216
糝汤/济宁夹饼/髫肉干饭/四鼻鲤鱼/带子上朝/孔府一品锅/烤花揽鲑鱼/曲阜熏豆腐/孔府宴/圣府糕点

舌尖上的淄博..... 218
博山烧锅菜/博山豆腐箱/博山四四席/博山酥锅菜/周村卤汁羊肉/周村煮锅

舌尖上的德州..... 219
德州扒鸡/又一村蒸包/德州羊肠汤/武城旋饼

舌尖上的聊城..... 220
武大郎炊饼/临清八宝布袋鸡/济美酱菜/老王寨驴肉

舌尖上的临沂..... 221
王祥卧鱼/锅塌鱼/沂蒙潘湖狗肉/蒙阴红烧兔头/蒙阴光棍鸡

◆舌尖上的河南 | 223

河南省西部交通旅游图..... 224-225

河南省东部交通旅游图..... 226-227

舌尖上的郑州..... 228
糊辣汤/合记羊肉烩面/萧记三鲜烩面/扒广肚/葛记焖饼/蔡记蒸饺/马豫兴桶子鸡

舌尖上的开封..... 230
开封小笼包/套四宝/桶子鸡/炸八块/糖醋熘鲤鱼焙面/清汤东坡肉

舌尖上的洛阳..... 231
洛阳水席/洛阳燕菜/洛阳牛羊肉汤/不翻汤/浆面条/糊辣汤/洛阳长寿鱼

舌尖上的平顶山..... 233
武记羊肉/郟县饴饽面/鲁山揽锅菜/三郎庙牛肉/舞钢山野菜

舌尖上的安阳..... 234
道口烧鸡/安阳三不粘/扁粉菜/粉浆饭/皮渣/血糕/内黄灌肠/安阳三熏/老庙牛肉

舌尖上的鹤壁..... 236
王桥豆腐皮/淇河鲫鱼/淇河缠丝鸭蛋

舌尖上的南阳..... 237
玄庙观斋菜/砂锅米线/南阳蒸菜/郭滩烧鸡/神仙凉粉/镇平烧鸡/博望锅盔

舌尖上的信阳..... 238
热干面/罗山大肠汤/信阳烤鱼/信阳糍粑/南湾鱼

舌尖上的三门峡..... 239
脂油烧饼/大刀面/水花佛手糖糕/观音堂牛肉/陕州糟蛋

舌尖上的许昌..... 240
许昌小吃/糊辣汤/禹州十三碗/王洛红烧猪蹄/灌汤包子

舌尖上的焦作..... 242
怀庆府驴肉/靳贤烧饼/海蟾宫松花蛋/武陟油茶

◆舌尖上的湖北 | 243

湖北省西部交通旅游图..... 244-245

湖北省东部交通旅游图..... 246-247

舌尖上的武汉..... 248
精武鸭脖子/武昌鱼/武汉热干面/福庆和米粉/四季美汤包/面凹/洪山紫菜羹/黄陂三合/云梦鱼面/老通城豆皮/老会宾五叶梅/楚宝桂花赤豆汤

舌尖上的荆州..... 250
鱼糕/千张扣肉/八宝饭/龙凤配/纸面锅块/欢喜坨

舌尖上的襄阳..... 251
三镶盘/襄阳缠蹄/清蒸槎头鳊/襄阳酸辣面/夹沙肉/泡菜牛肚丝/宜城盘鳝

舌尖上的荆门..... 252
万寿羹/京山白花菜/长湖鱼糕/蟠龙菜/十里风干鸡

舌尖上的黄冈..... 253
东坡菜/团风狗脚/红安臭皮子/黄冈糍粑鸡汤/红安绿豆粩/麻城肉糕/黄州烧梅

舌尖上的咸宁..... 255
冲糯米粉/宝塔肉/火烧赤壁/合菜面/赤壁肉糕/牌洲鱼丸/通山包坨

舌尖上的神农架..... 256
神农架腊肉/懒豆腐/香菇炖土鸡/神农架泡菜/渣广椒/坨坨肉/合渣

舌尖上的孝感..... 257
孝感米酒/孝感麻糖/云梦鱼面/翰林鸡/二河三蒸

舌尖上的十堰..... 258
酸浆面/三合汤/瓦块鱼/武当道教斋饭

舌尖上的宜昌..... 260
凉虾/凉拌鱼腥草/炕洋芋/香辣虾/老九碗宴/三游洞神仙鸡/萝卜饺子

舌尖上的恩施..... 261
土家羊肉/土家掉渣饼/格格/合渣/土家十大碗

◆舌尖上的湖南 | 263

湖南省北部交通旅游图..... 264-265

湖南省南部交通旅游图..... 266-267

舌尖上的长沙..... 268
长沙小吃/黄鸭叫/八大美味名包/口味虾/小炒黑山羊肉/臭豆腐/浏阳蒸菜/毛氏红烧肉/左宗荣鸡



舌尖上的湘潭·····	270
毛家红烧肉/麻辣子鸡/择子豆腐/豆沙馅饼/祖国江山一片红	
舌尖上的张家界·····	271
土家三下锅/土家酸辣菜/土家腌菜/土家腊菜/土家家常菜/社饭/团年菜/土家血豆腐/猪血稀饭	
舌尖上的湘西·····	272
湘西社饭/血耙鸭/桐叶粑粑/罐罐菌/糯米酸辣子/蕨菜炒腊肉/芙蓉镇刘晓庆米豆腐/苗家酸鱼/湘西土匪鸭	
舌尖上的怀化·····	274
芷江鸭/靖州杨梅/侗族合龙饭/糯米腌酸鱼/洪江血耙鸭/侗家腌肉/雪峰乌骨鸡/臭菜根	
舌尖上的岳阳·····	276
巴陵全鱼席/洞庭银鱼/洞庭腊野鸭条/君山银针鸡片/蝴蝶过河	
舌尖上的常德·····	277
武陵擂茶/常德米粉/常德鱼翅席/药膳扒鸡/安乡多味鱼丸/石门五香丸/石门合渣/蒿子粑粑/北堤麻辣辣肉	
舌尖上的娄底·····	278
三合汤/新化杯子糕/新化年羹萝卜/雷打鸭/五味香干/水车柴火腊肉	
舌尖上的永州·····	280
永州血鸭/江华瑶家十八酿/东安鸡/盘王腊肉/蓝山黑糊酒/零陵板鸭/祁阳笔鱼	
舌尖上的衡阳·····	281
玉麟香腰/耒阳张飞酒/衡阳唆螺/耒阳坛子菜/南岳素食/南岳素食豆腐/荷叶包饭	

◆舌尖上的广东 | 283

广东省西部交通旅游图·····	284-285
广东省东部交通旅游图·····	286-287
舌尖上的广州·····	288
广州小吃/萝卜牛腩/云吞面/满坛香/肠粉/白切鸡/及第粥/艇仔粥/老火汤/潮鸽吞燕/八宝冬瓜盅	
舌尖上的佛山·····	290
佛山小吃/盲公饼/九层糕/应记云吞面/佛山扎蹄/双皮奶/九江煎堆	
舌尖上的深圳·····	291
红泥焗鸡/沙井蚝/公明烧鹅/椰子炖鸡汤/椒盐濠尿虾/龙岗三黄/盆菜	
舌尖上的珠海·····	293
珠海膏蟹/白蕉禾虫/黄金凤鲮/蔗子狸/斗门沙虾/金湾大海虾/渔歌唱晚	
舌尖上的潮州·····	295
潮州功夫茶/手捶牛肉丸/潮州春饼/姑苏香腐/潮州20道名小食/潮州23道名菜	

舌尖上的清远·····	296
清远白切鸡/东陂腊味/卷筒糍/刀切糍/九龙豆腐	
舌尖上的梅州·····	298
客家十大名吃/客家酿豆腐/三及第汤/七层板/炸芋圆/梅州小吃	
舌尖上的惠州·····	299
东江盐焗鸡/沙糕板/客家娘酒/娘酒鸡/惠州梅菜/东坡梅菜扣肉	
舌尖上的肇庆·····	300
肇庆十大名菜/肇庆十大名点/鸡煲蟹/无笃石螺/清蒸文鲤/肇庆裹蒸粽/七星剑花/清燕麦溪鲤/鼎湖上素	
舌尖上的湛江·····	302
大鱼汤/草潭瑶柱/烤生蚝/木叶夹/清煮花蟹/炒粉/湛江粥/白切鸡/白切狗/雷州白耙	
舌尖上的韶关·····	303
瑶山烟熏肉/山石韭菜/仁化臭豆豉鱼/大塘扣肉/仁化田螺香煲/六祖甜茶/爆炒山坑螺/龙归冷水猪肚	

◆舌尖上的广西 | 305

广西壮族自治区西部交通旅游图·····	306-307
广西壮族自治区东部交通旅游图·····	308-309
舌尖上的南宁·····	310
老友米粉/卷筒粉/八仙粉/干捞粉/柠檬鸭/酸品	
舌尖上的防城港·····	311
卷粉/沙虫汤/春梅红烧海参/白切光坡鸡/风吹饼/屈头蛋	
舌尖上的北海·····	313
北海小吃/北海名菜/鸡饭/马友鱼/牛腩粉/濠尿虾	
舌尖上的桂林·····	314
桂林米粉/桂林山水豆腐/漓江四宝/阳朔十八酿/阳朔黄焖土鸡/荔浦芋扣肉/荷叶粉蒸肉/桂林田螺/毛秀才炒辣椒/恭城油茶/桂林小吃	
舌尖上的柳州·····	316
柳州狗肉/螺蛳粉/蜂巢香芋角/打油茶/侗乡酸鱼酸肉/紫苏炒田螺/苗族辣椒骨/民族风味	
舌尖上的河池·····	318
墨米火麻养生鸡/巴马油鱼/羊活血/壮乡公起乐酒/火麻汤/生炆狗肉/环江香猪	
舌尖上的百色·····	319
炒粉虫/百色脆皮狗肉/五色糯米饭/七里香猪/瑶族南瓜鸡/苗族辣椒骨/睦边酸肉	
舌尖上的崇左·····	321
崇左小吃/越南酸鱼汤/壮乡艾糍/壮家烤乳猪	
舌尖上的贵港·····	322
浔江鱼/蛤蟆汤/桂平香辣糟/荷叶饭/桥圩鸭肉粉	
舌尖上的玉林·····	323
玉林牛巴/玉林肥婆粉/玉林十大特色小吃/石南酒椒/牛腩米粉/陆川猪扣肉	

◆舌尖上的海南 | 325

- 海南省交通旅游图····· 326-327
- 舌尖上的海口····· 328
- 海南米粉/海南椰子船/陵水酸粉/鱼煲/菜包饭/海南鸡饭/椰丝糯米粿/海南清凉补/麒麟菜
- 舌尖上的三亚····· 330
- 椰子饭/黎族竹筒饭/南山素斋/椰肉虾仁猪骨汤/酸粉汤/疍家咸鱼煲/雅亮老鼠猪/海蛇肉
- 舌尖上的五指山····· 331
- 黎族竹筒饭/山兰酒/水满茶/五指山蚂蚁鸡/野黄牛肉/灵芝山蟹/牛尾煲/五脚猪肉/鱼茶/鹿舌菜
- 舌尖上的琼海····· 333
- 归耙/薏耙/白斩嘉积鸭/万泉鲤/潭门海鲜/塔洋耙炒/鸡屎藤粿籽/博鳌鱼
- 舌尖上的儋州····· 334
- 东坡饼/洛基粽子/长坡米烂/光村沙虫/那大狗肉/番薯酒/东坡绵蹄
- 舌尖上的文昌····· 336
- 文昌鸡/抱罗粉/椰丝糯米粿/文昌鸡饭/甜薯奶/按耙
- 舌尖上的万宁····· 337
- 清蒸和乐蟹/东山羊肉/后安粉/万宁燕窝/甜薯奶/鹧鸪茶/咸鱼汁空心菜

◆舌尖上的重庆 | 339

- 重庆市交通旅游图····· 341
- 舌尖上的重庆····· 342
- 麻辣小面/毛血旺/鱼香肉丝/重庆火锅/歌乐山辣子鸡/万州烤鱼/黔江鸡杂/南山泉水鸡/翠玉水煮鱼/酸萝卜老鸭汤/担担面/过桥抄手/重庆串串香/重庆酱板鸭/江津酸菜鱼/灯影牛肉/荤豆花/水煮鱼/巫山翡翠凉粉/涪陵油醪糟/万州羊肉格格/土家十碗八扣

◆舌尖上的四川 | 345

- 四川省西部交通旅游图····· 346-347
- 四川省东部交通旅游图····· 348-349
- 舌尖上的成都····· 350
- 成都小吃/夫妻肺片/陈麻婆豆腐/韩包子/钟水饺/担担面/龙抄手/双流兔头/二姐兔丁/老隍城传统锅盔/廖记棒棒鸡/川北凉粉/宫保鸡丁/樟茶鸭子/鱼香肉丝/伤心凉粉/成都火锅
- 舌尖上的广元····· 353
- 剑门豆腐宴/女皇蒸凉面/酸菜豆花稀饭/核桃饼
- 舌尖上的宜宾····· 354
- 宜宾燃面/宜宾糟蛋/兰香斋熏肉/宜宾怪味鸡/红桥猪儿耙/李庄白肉/全竹宴/宜宾芽菜

- 舌尖上的凉山····· 355
- 彝族名菜/布拖冻肉/建昌板鸭/小猪儿烧烤/手抓羊排/吹肝/酸菜坨坨鸡/彝族芝依(杆杆酒)/琵琶猪/坨坨肉/苏里玛酒/猪肠血米卷/酸菜汤/瓦地则衣
- 舌尖上的南充····· 357
- 阆中张飞牛肉/南充米粉/南部肥肠/顺庆羊肉粉/锅盔灌凉粉/阆中油茶/川北凉粉/福德酥肉
- 舌尖上的阿坝····· 359
- 手扒肉/糌粑/奶渣/酸菜面块/青稞酒/洋芋糍粑/安多面片/喱酒
- 舌尖上的乐山····· 361
- 西坝豆腐/钵钵鸡/甩菜/棒棒鸡/乐山甜皮鸭/峨眉素席/清蒸江团/东坡墨鱼/跷脚牛肉汤锅/五香虫
- 舌尖上的甘孜····· 363
- 道孚“花馍馍”/康定锅盔/吹肺与吹肝/藏族血肠/丹巴冷锅鱼/乡城香猪/“大不同”羊肉汤/甲恩茶/雅江“臭猪肉”/丹巴肥猪膘
- 舌尖上的眉山····· 365
- 东坡肉/青神东坡腊肠/丹棱冻耙/东坡肘子/三大炮糍粑

◆舌尖上的贵州 | 367

- 贵州省交通旅游图····· 368-369
- 舌尖上的贵阳····· 370
- 贵阳八大小吃/贵阳十大名菜/老凯里酸汤鱼/丝娃娃/小米喳/干锅鸡/酸汤/稻草排骨/肠旺面/花溪牛肉粉/雷家豆腐圆子/糟辣脆皮鱼/状元蹄/“老干妈”牌油制辣椒/折耳根炒腊肉
- 舌尖上的安顺····· 372
- 油炸粿稀饭/花江狗肉/破酥包/水晶凉粉/油炸鸡蛋糕/旧州鸡辣子
- 舌尖上的遵义····· 374
- 豆花面/羊肉粉/筒筒笋/鸡蛋糕/乌江鱼/醋羊肉/楠木渡猪嘴鱼/凉拌折耳根
- 舌尖上的毕节····· 375
- 豆腐干/毕节汤圆/威宁炒荞饭/威宁火腿/织金宫保鸡丁/夜郎八卦鸡/纳雍火把鱼/威宁草海细鱼/竹荪炖鸡/彝族三道酒/连渣落/苦荞耙
- 舌尖上的黔东南····· 377
- 牛瘪汤与羊瘪汤/从江烤香猪/镇远陈年道菜/侗家腌鱼/炒香虫/苗族姊妹饭/凯里酸汤鱼/猪脑汤
- 舌尖上的黔西南····· 379
- 耳块耙/三合汤/七色粉/鸡肉汤圆/刷把头/舒家杠子面/鸡屎藤粿籽/布依族便当酒



◆舌尖上的云南 | 381

- 云南省西部交通旅游图..... 382-383
- 云南交省东部通旅游图..... 384-385
- 舌尖上的昆明..... 386
- 云南十八怪小吃/过桥米线/汽锅鸡/饵块/烧豆腐/都督烧卖/野生菌火锅/卤鸭/酸腌菜/石林汤锅/昆明十大小吃
- 舌尖上的大理..... 388
- 烤饵块/凉鸡米线/雕梅/乳扇/白族三道茶/耙肉饵丝/大理生皮/砂锅鱼/喜洲粑粑/雕梅扣肉/大理冻鱼/洱海全鱼宴/鸡足山素食
- 舌尖上的丽江..... 390
- 鸡豆凉粉/米灌肠/丽江粑粑/黑山羊火锅/纳西族烤鱼和烤肉/三叠水/吹猪肝/冰粉/苏里玛酒/咣当酒/猪膘肉/腌酸鱼/太安洋芋鸡火锅
- 舌尖上的迪庆..... 392
- 酥油茶/琵琶猪肉/锅奔火锅/青稞酒/药膳菜肴/卤肝辣子/糌粑
- 舌尖上的西双版纳..... 394
- 酸笋煮鱼(鸡)/香茅草烤鱼/香竹饭/菠萝紫米饭/炸牛皮/傣味包烧/喃泌/哈尼族菜
- 舌尖上的红河..... 395
- 蒙自过桥米线/蒙自冰稀饭/建水汽锅鸡/建水羊奶菜扣肉/建水草芽/石屏烤豆腐/烟熏香火腿/白旺/竹筒烧肉/哈尼族的长街宴
- 舌尖上的文山..... 397
- “三七”汽锅鸡/花糯米饭/脆皮狗肉/荷叶粥/辣血旺/芭夯鸡/地摊狗肉/丘北醉虾
- ## ◆舌尖上的西藏 | 399
- 西藏自治区交通旅游图..... 400-401
- 舌尖上的拉萨..... 402
- 甜茶/糌粑/酥油茶/青稞酒/风干牛羊肉/西藏人参果/羊血肠/酥油/奶品/藏餐“古突”
- 舌尖上的林芝..... 404
- 鲁朗石锅鸡/烤藏香猪/珞巴族黄酒/巴河鱼/松茸烧藏鸡
- 舌尖上的山南..... 405
- 萝卜炖羊肉/帕查麻枯
- 舌尖上的那曲..... 407
- 蘑菇炖羊肉/虫草炖雪鸡/人参果拌酥油大米饭
- 舌尖上的昌都..... 408
- 昌都醉梨/风干肉
- 舌尖上的日喀则..... 409
- 朋必/麻森/香寨

◆舌尖上的陕西 | 411

- 陕西省交通旅游图..... 412-413
- 舌尖上的西安..... 414
- 牛羊肉泡馍/饸饹(biangbiang)面/樊记肉夹馍/老童家腊羊肉/肉丸糊辣汤/葫芦头泡馍/西安饺子宴/秦镇凉皮/太后火锅/贾三灌汤包子/荞面饸饹/石子馍/贵妃饼/黄桂柿子饼/蓝田神仙粉/黄桂稠酒/贵妃鸡翅/陕西“八大怪”中的美食/金线油塔/西安十大名菜
- 舌尖上的渭南..... 417
- 时辰包子/水盆羊肉/油泼辣子/大刀面/蒲城椽头蒸馍/太后饼/水晶饼/带把肘子/黑池羊肉糊饽
- 舌尖上的宝鸡..... 419
- 岐山臊子面/凤翔腊驴腿/岐山擀面皮/豆花泡馍/搅团/茶酥/关中油茶
- 舌尖上的延安..... 421
- 荞面饸饹/油馍馍/洋芋擦擦/油糕/碗托/钱钱饭/振节
- 舌尖上的榆林..... 423
- 米脂驴板汤/佳县马蹄酥/粉浆饭/子洲饹馅/沙米羊肉霍了饭/四十里铺羊肉面/榆林豆腐/定边手抓羊肉/菊花锅/黄米馍馍/榆林香哪/榆林“羊道”/沙盖菜
- 舌尖上的汉中..... 425
- 菜豆腐/粉皮子/王家核桃饼/石门麻辣豆瓣鱼/米糕馍/热面皮/浆水面
- ## ◆舌尖上的甘肃 | 427
- 甘肃省交通旅游图..... 428-429
- 舌尖上的兰州..... 430
- 牛肉拉面/酿皮子/浆水面/金鱼发菜/甜醅子/灰豆子/热冬果/臊子面/羊肉泡馍
- 舌尖上的武威..... 431
- 米汤油馓子/凉州大月饼/红烧羊羔肉/山药米拌汤/凉州“三套车”/沙葱/椗子面
- 舌尖上的张掖..... 433
- 香饭/搓鱼面/臊子面/炮仗子/烧壳子/张掖小饭/炒拨拉
- 舌尖上的酒泉..... 434
- 驼峰炒五丝/“山盟海誓”/香酥火烧/甜米黄/油老鼠/驴肉黄面/羊肉麻什子/锁阳油饼/合汁/糊锅/敦煌饮食八大怪/李广杏
- 舌尖上的平凉..... 436
- 红焖肘子/平凉烧鸡/酥饼/干甜醅/庄浪暖锅/罐罐蒸馍
- 舌尖上的嘉峪关..... 438
- 粉蒸牛羊肉/丝路驼掌/驼蹄羹/菊花牛鞭
- 舌尖上的甘南..... 439
- 羊肚菌/蕨麻/甘南藏包子/虫草炖雪鸡/火烧蕨麻猪/荷花狼肚/都玛茶/谢特/石炙肉/哈居/蕨麻哲则/罐罐茶/夏河蹄筋

◆舌尖上的青海 | 441

- 青海省交通旅游图.....442-443
 舌尖上的西宁.....444
 手抓羊肉/尕面片/狗浇尿饼/馓子/酥油糌粑/甜醅/麦茶/筏子肉团/肋巴(烤肉)/青稞酒/高原风味菜
 舌尖上的海北.....446
 门源奶皮/祁连牛羊肉/羊羔肉盖被/炒羊肉蘑菇片/青稞面食
 舌尖上的黄南.....447
 羊筋菜/帐篷小吃/牦牛肉盖被/炸酸奶/藏餐“达顿”
 舌尖上的海西.....449
 藏族血肠/手抓羊肉/酥油糌粑/干拌拉面
 舌尖上的果洛.....450
 地皮菜/人参羊筋/油包子/清蒸牛蹄筋/玛多花斑裸鲤
 舌尖上的玉树.....451
 羊肠面/牦牛鞭/炸灌肠/姜拌汤

◆舌尖上的宁夏 | 453

- 宁夏回族自治区交通旅游图.....454-455
 舌尖上的银川.....456
 油香/清蒸羊羔肉/香酥鸡/丁香肘子/回民十大碗/发菜/回族盖碗茶/老毛手抓羊肉/米黄子
 舌尖上的中卫.....458
 滚粉泡芋头/扒驼掌/羊杂碎面/清蒸鸽子鱼/煎猪脏/浑酒小炒肉
 舌尖上的固原.....459
 羊肉炒揪面片/荞麦馅饅/糖醋黄河鲤鱼/燕面糕糕/麻食子/水盆羊肉
 舌尖上的石嘴山.....460
 沙湖大鱼头/扣麒麟顶/爆炒羊羔肉/羊肉枇杷/荞面鱼鱼
 舌尖上的吴忠.....461
 羯羊腩炖黄芪/甘草霜烧牛肉/羊肉枸杞芽/锅仔羊鱼/炒糊饅/吴忠白水鸡

◆舌尖上的新疆 | 463

- 新疆维吾尔自治区西部交通旅游图.....464-465
 新疆维吾尔自治区东部交通旅游图.....466-467
 舌尖上的乌鲁木齐.....468
 烤羊肉串/烤馕/手抓饭/油塔子/拉条子/新疆大盘鸡/酸奶子/薄皮包子/奶茶/烤全羊/手抓羊肉/焗辣羊蹄/新疆炒面/新疆拌面
 舌尖上的吐鲁番.....470
 木赛来斯/帕尔木丁/纳仁/阔尔达克/吐鲁番葡萄/百羊手抓肉
 舌尖上的哈密.....472
 油酥馍/巴里坤羊肉焖饼子/粉汤/油香/哈密瓜

- 舌尖上的阿勒泰.....473
 罐罐面/芊芊土鸡/额河烤鱼/干锅焖羊腿/阿魏蘑菇炖鱼/阿勒泰鱼宴/包尔沙克

舌尖上的伊犁.....475

- 啤沃/马肠子/马奶/纳仁/血肠/布尔哈雪克(鱼香草)炖鱼/粉汤/刀瓦扑/霍兰鸡肉/恰玛菇/辣罐/伊犁瓜果/羊头肉/八宝营养南瓜

舌尖上的喀什.....477

- 烤羊肉串/拉面/馕坑肉/抓饭/羊羔肉/曲曲/烤鱼/灌面肺和灌米肠/莎车烤乳鸽/喀什瓜果

舌尖上的和田.....479

- 杂克尔/烤鸡蛋/药茶/烤包子/羊肺子/沙枣汤/麦扎普

◆舌尖上的香港 | 481

- 香港特别行政区交通旅游图.....482
 舌尖上的香港.....483
 茶餐厅小吃/香港早茶/粤菜烧腊/港式甜品/港式海鲜/港式煲仔饭/碗仔翅/车仔面/喳咋/姜汁撞奶/双皮奶/煎酿三宝/杨枝甘露/糖不甩/鸡蛋仔/牛腩/港式蛋挞/鱼蛋粉/鲜虾云吞面/凉茶/菠萝包/撒尿牛肉丸/干炒叉烧意/奶油多/鸳鸯奶茶/法兰西多士

◆舌尖上的澳门 | 487

- 澳门特别行政区交通旅游图.....487
 舌尖上的澳门.....488
 澳门葡萄牙菜/马介休/猪扒包/葡式蛋挞/青菜汤/葡萄牙鸡/三可老婆饼/杏仁饼/大菜糕/芝士蛋糕/潘荣记金钱饼/竹升打面/水蟹粥/木糠布甸/冯记猪脚姜/宝记鱼汤面/基发面食/澳门豆捞

◆舌尖上的台湾 | 491

- 台湾省交通旅游图.....492-493
 舌尖上的台北.....494
 棺材板/鼎边趖/大肠包小肠/生炒花枝/鱼丸/担仔面/青蛙下蛋/药炖排骨/深坑庙口豆腐/蚵仔煎/淡水阿给/阿婆铁蛋/三杯鸡
 舌尖上的基隆.....496
 天妇罗/庙口鼎边趖/豆签羹/红烧鳗焿/甜酒酿元宵
 舌尖上的宜兰.....497
 渡小月糕渣/南方澳海鲜/阿茂米粉羹/牛舌饼/肝花
 舌尖上的南投.....498
 日月潭奇拉鱼/埔里米粉/竹炭花生/竹山黑糖番薯
 舌尖上的嘉义.....499
 喷水鸡肉饭/阿里山竹筒饭/冬菜虾仁蛋/恩典酥
 舌尖上的高雄.....500
 鱈鱼意面/破布子块/观音山桶仔鸡/盐蒸虾

图 例

分省交通旅游图

- | | | | | | |
|--|---------------------|----------------------|--|-------|-----------------------|
| | 保定 邢台 在建
出入口 服务区 | 高速公路及出入口、
服务区 | | 明孝陵 | 世界遗产 |
| | 青银高速
620 | 国家高速公路编号、名称 | | 南京钟山 | 国家级风景名胜区 |
| | 205 | 国道、编号 | | 大丰麋鹿 | 国家级自然保护区 |
| | | 省道 | | 六合 | 国家地质公园 |
| | | 县乡道 | | 紫金山 | 国家森林公园 |
| | 在建 | 高铁、城际铁路 | | 苏州 | 国家历史文化名城 |
| | 在建 | 铁路 | | 周庄 | 中国历史文化名镇(村) |
| | 未定 | 国界 | | 曲阜 | 古镇、古村游 |
| | 未定 | 省、自治区、直辖市界 | | 万亩荷花荡 | 新农村旅游 |
| | | 特别行政区界 | | 木兰祠 | 旅游点 |
| | | 地区界 | | × | 关隘或山口 |
| | +++++ | 军事分界线 | | | 长城 |
| | | 首都 | | | 海岸线 |
| | | 省级行政中心 | | | 常年河、时令河、
湖泊、水库、干涸河 |
| | | 地级市行政中心 | | | 沙洲 |
| | | 地区、盟行政公署、
自治州行政中心 | | | 珊瑚礁 |
| | | 县级行政中心 | | | 运河 |
| | | 乡镇、街道、村庄 | | | 井 |
| | | 外国首都 | | | 泉、温泉 |
| | | 外国主要城市 | | | 盐田 |
| | | 外国一般城市 | | | 火山 |
| | | 机场 | | | 沙漠 |
| | | 港口 | | | 沼泽、盐沼 |
| | 1017
西朝山 | 山峰及高程 | | | 滩涂 |

城市进出道路导向图

- | | | | |
|--|-------|--|------------------|
| | 过境道路 | | 区、县政府 |
| | 街区、街道 | | 乡镇、街道、村庄 |
| | 省级政府 | | 旅游点 |
| | 市政府 | | 高速公路及
出入口、服务区 |

里程示意图

- | | |
|-----|-------------|
| | 首都 |
| | 省级行政中心 |
| | 地级市行政中心 |
| | 县级行政中心 |
| | 世界遗产 |
| | 国家级风景名胜区 |
| 335 | 城市间公路里程(千米) |



图例

- | | | | |
|-------|---------|-----|----------|
| ⊕ | 首都 | —— | 特别行政区界 |
| □ | 省级行政中心 | --- | 丝绸之路 |
| ⊙ | 地级市行政中心 | ○ | 世界遗产 |
| ○ | 县级行政中心 | ◆ | 国家级风景名胜 |
| ⊙ | 外国首都和首府 | ■ | 国家历史文化名城 |
| —— | 国界 | ● | 其他景点 |
| ----- | 省级界 | | |

注：
 ① 长城
 ② 明清故宫
 ③ 明清皇家陵寝
 ④ 中国南方喀斯特
 ⑤ 中国丹霞
 ⑥ 中国土司遗址



中国著名美食一览

● 十大小吃 ●

1. 广西桂林米粉·····P314
2. 重庆麻辣小面·····P342
3. 天津狗不理包子·····P16
4. 山东泰安煎饼·····P215
5. 陕西西安羊肉泡馍·····P414
6. 河南郑州糊辣汤·····P228
7. 上海生煎包·····P111
8. 陕西汉中热面皮·····P425
9. 浙江宁波汤圆·····P142
10. 北京卤煮火烧·····P9

● 十大名面 ●

1. 湖北武汉热干面·····P248
2. 山西大同刀削面·····P43
3. 四川成都担担面·····P350
4. 陕西**油泼**(biangbiang)面·····P414
5. 陕西岐山臊子面·····P420
6. 甘肃兰州牛肉拉面·····P430
7. 河南郑州合记羊肉烩面·····P228
8. 江苏镇江锅盖面·····P124
9. 吉林延吉冷面·····P86
10. 台湾台北担仔面·····P494

● 清真十大名菜 ●

1. 手抓羊肉·····P444
2. 清水爆肚·····P8
3. 清蒸牛蹄筋·····P450
4. 清蒸羊羔肉·····P456
5. 水盆羊肉·····P459
6. 涮羊肉·····P8
7. 羊杂碎面·····P458
8. 烤全羊·····P468
9. 手抓饭·····P468
10. 粉汤·····P472

● 十大名鸡 ●

1. 河南安阳道口烧鸡·····P234
2. 山东德州扒鸡·····P219
3. 辽宁锦州沟帮子熏鸡·····P77
4. 海南文昌鸡·····P336
5. 河北承德御土荷叶鸡·····P29
6. 江苏常熟叫化童鸡·····P120
7. 浙江绍兴糟鸡·····P140
8. 广东清远白切鸡·····P296
9. 云南昆明汽锅鸡·····P386
10. 台湾台北三杯鸡·····P495

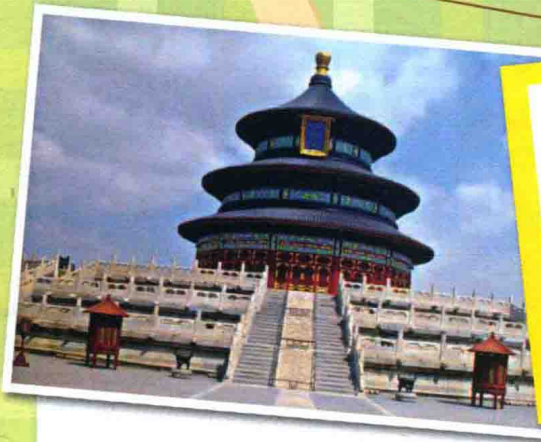
● 客家十大名菜 ●

1. 酿豆腐·····P298
2. 盐焗鸡·····P299
3. 梅菜扣肉·····P299
4. 盆菜·····P292
5. 娘酒鸡·····P299
6. 七层板·····P298
7. 炸芋圆·····P298
8. 手捶牛肉丸·····P295
9. 捆米饭·····P184
10. 擂茶·····P184

● 三大名鸭 ●

1. 北京烤鸭·····P8
2. 江苏南京盐水鸭·····P118
3. 江苏扬州三套鸭·····P126





舌尖上的北京



北京作为世界级大都市，在饮食文化方面荟萃百家，兼收并蓄八方风味，名菜众多，风格独特，历经百余年的发展，现已形成了以北京烤鸭、宫廷菜、官府菜、烤肉、涮羊肉为主的五大传统名菜。宫廷菜、官府菜是北京作为古都所特有的菜系。风味小吃是北京饮食的另一大特色，历史悠久，品种繁多，用料讲究，制作精细。北京小吃俗称“碰头食”或“菜茶”，融合了汉、回、蒙古、满等多民族风味习俗及明、清宫廷小吃，现已形成了汉民、回民和宫廷三种风味，大约有百余种，其中，最具京味特点的小吃有豆汁、灌肠、炒肝、麻豆腐、驴打滚、豆面糕、姜丝排叉、面茶、糖火烧、萨其玛、豌豆黄等。在北京，能品尝到全国及世界各地的美食，尤其是北京烤鸭、涮羊肉、烤肉和品类繁多的京味小吃及老字号美食，是不可错过的美味。“登长城，逛故宫，游颐和园，品京味美食”已成为旅游观光客中非常流行的一句口号。



特别推荐

▶ **北京十大美食** 全聚德烤鸭、烤肉宛烤肉、东来顺涮羊肉、爆肚冯爆肚、羊头马白水羊头、小肠陈卤煮火烧、天兴居炒肝、都一处烧卖、门钉肉饼、天福号酱肘子

▶ **北京十大特产** 北京果脯、北京二锅头酒、景泰蓝、酥糖、秋梨膏、茯苓饼、稻香村糕点、同仁堂滋补品、张一元茉莉花茶、王致和腐乳

▶ **北京十大景点** 北京故宫、什刹海、天坛、颐和园、圆明园、香山、国家体育场（鸟巢）、卢沟桥、明十三陵、八达岭长城

